SLEEPTRACKER

WAKING UP HAS NEVER BEEN EASIER

SLEEPTRACKER® PRO MANUAL

INHALTSVERZEICHNIS

Was ist SLEEPTRACKER®?	1
Über den Schlafzyklus	2
Erste Schritte	3
Bedienungsübersicht	4
Einstellen von Uhrzeit, Tag und Datum	5
Einstellen des Weckers	6
Einstellen des Aufwachzeitfensters	7
Einstellen der „TO BED“ Zeit	8
Abrufen der Schlafdaten	9
Verwendung der Schlafdaten Software	11
Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen	14
Garantie-, Rückgabe- und Batterieinformation	15

WAS IST SLEEPTRACKER?

Warum ist es so schwer zu einem normalen Wecker aufzuwachen? Weil ein normaler Wecker nicht erkennen kann, in welcher Phase Ihres Schlafzyklus Sie sich befinden – ein kontinuierlicher Wechsel von Tiefschlaf zu Leichtschlaf mit kurzen fast-wach Momenten und wieder zurück zum Tiefschlaf. Manchmal erwischt Sie Ihr Wecker in einem optimalen, fast-wach Moment und Sie erwachen erfrischt, aber normalerweise wachen Sie müde und angeschlagen auf, und tasten nach dem Snooze Knopf (Schlummerfunktionsknopf).

SLEEPTRACKER® bereitet diesem Müdigkeitsgefühl ein Ende. Sobald Sie das AUFWACHZEITFENSTER einstellen, überwacht er Ihren Körper und sucht laufend nach Ihrer optimalen Weckzeit, wodurch er Sie genau im richtigen Moment aufwecken kann. Stellen Sie sich vor, am Morgen nicht mehr müde zu sein und ein paar zusätzliche Minuten aus Ihrem Tag herauszuholen!

SLEEPTRACKER® kann Ihnen auch helfen herauszufinden, wie gut Sie nachts schlafen, damit Sie Ihre Schlafgewohnheiten gezielt ändern können um sich besser zu erholen. Mit Hilfe eines Bewegungsmessers überwacht SLEEPTRACKER® kurze Bewegungsphasen (welche typischerweise kürzer als 30 Sekunden sind) während der leichteren Schlafphasen und zeichnet sie auf. Am nächsten Morgen können Sie die Daten überprüfen, um zu sehen wie ruhig Sie geschlafen haben. (Für weitere Informationen, siehe den „Abrufen der Schlafdaten“ Abschnitt auf Seite 14.)

SLEEPTRACKER® ist ideal für Personen, die energiegeladen erwachen wollen um fit in den Tag zu starten, wie z.B. zwischen Zeitzonen Reisende, Geschäftsleute auf der Suche nach dem Gewissen etwas, Schüler mit unregelmäßigen Tagesabläufen oder vielbeschäftigte Mütter, die einfach aufwachen müssen. Wenn Sie das AUFWACHZEITFENSTER einstellen, weckt SLEEPTRACKER® Sie dann, wenn Sie sich schon so gut wie wach fühlen – zu einem der häufigen Momente während der Nacht in denen Sie fast wach sind, aber normalerweise wieder in den Tiefschlaf zurücksinken.

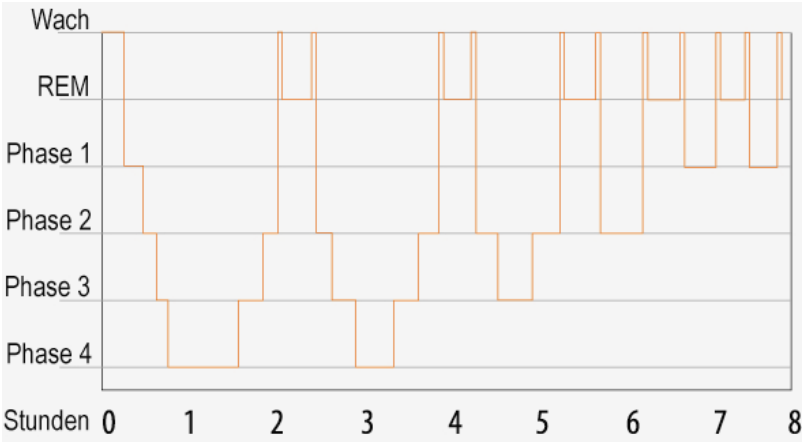
ÜBER DEN SCHLAFZYKLUS

Wenn Sie schlafen, durchläuft Ihr Körper eine Reihe von Schlafzyklen. Keine zwei Menschen haben denselben Schlafzyklus, und niemand hat den gleichen Schlafzyklus zweimal. Viele Faktoren können den Schlafzyklus beeinflussen, einschließlich Ernährung, Bewegung, Medikamente, Drogen oder Alkohol, Stress, Schlafstörungen und Schlafentzug. Alter und Geschlecht spielen ebenfalls eine Rolle. Frauen neigen dazu tiefer zu schlafen als Männer, und mit dem Alter wird unser Schlaf unruhiger.

Der durchschnittliche Erwachsene durchlebt, über einen 8-Stunden Schlafzeitraum, 4-5 vollständige Schlafzyklen. Ein typischer Schlafzyklus dauert ca. 90-110 Minuten und besteht aus fünf verschiedenen Phasen. Während Phase 1 schlafen Sie leicht, in Phase 2 wird Ihr Schlaf immer tiefer, und in Phasen 3 und 4, auch „Delta Schlaf" genannt, schlafen Sie am tiefsten; während des Delta Schlafes baut sich der Körper auf und erholt sich. Phase 5 des Schlafes, auch REM (rapid eye movement, schnelle Augenbewegungen) Schlaf genannt, ist durch weitgehende physiologische Veränderungen, wie beschleunigte Atmung, erhöhte Gehirnaktivität, schnelle Augenbewegungen und Muskelentspannung gekennzeichnet. Während des REM Schlafes träumen Sie.

Im ersten Drittel der Nacht dauern die Delta Schlafphasen länger als die REM Phasen, aber im Laufe der Nacht wird der Delta Schlaf kürzer. Bis zum letzten Drittel der Nacht, verschwindet der Delta Schlaf, während sich der REM Schlaf verlängert.

Unten angezeigt ist ein typisches Schlafmuster eines Erwachsenen.



Wie das Diagram zeigt, ereignen sich in jedem Schlafzyklus mehrere fast-wach Momente. Die Häufigkeit dieser Momente verändert sich im Laufe der Nacht. Während des von Ihnen ausgewählten AUFWACHZEITFENSTERS, überwacht SLEEPTRACKER® Ihre Schlafzyklen nach optimalen Aufwachmomenten, damit er Sie sanft wecken kann, wenn Sie am wachsamsten sind. Das Ergebnis? Sie wachen erfrischt und nicht mehr groggy auf. Aufwachen war noch nie einfacher.

ERSTE SCHRITTE

TRAGEN DES SLEEPTRACKERs®

Tragen sie den SLEEPTRACKER® um Ihr Handgelenk, wie eine gewöhnliche Armbanduhr, mit dem Band eng genug, so dass es in Kontakt mit Ihrem Handgelenk bleibt. SLEEPTRACKER® können Sie jederzeit tragen, aber er muss nur nachts getragen werden um wirksam zu sein.

ABLESEN UND EINSTELLEN IHRES SLEEPTRACKERs®

Mit den vier einfachen, leicht lesbaren Knöpfen des SLEEPTRACKERs®, können Sie den SLEEPTRACKER® im Dunkeln ablesen, die gewünschte Weckzeit einstellen, Ihre Schlafzyklen aufzeichnen und Uhrzeit, Tag und Datum ablesen.

Durch diese Bedienungsanleitung hindurch werden die Schritte um SLEEPTRACKER® einzustellen mit Nummern dargestellt (1, 2, 3, etc.). Wenn Sie diese Schritte befolgen ist das Einstellen des SLEEPTRACKERs® so einfach wie das einer typischen Armbanduhr.

BITTE BEACHTEN SIE: SLEEPTRACKER® ändert nicht den Bedarf Ihres Körpers genug Schlaf zu bekommen. Er weist Sie auf Ihre beste Gelegenheit aufzuwachen hin, aber er wird Sie nicht davon abhalten wieder einzuschlafen wenn Ihrem Körper die Mindestanzahl an nötigen Schlafstunden entzogen wurde. Wenn sie genug Schlaf bekommen, und wenn Sie aufstehen wenn der SLEEPTRACKER® Wecker läutet, werden Sie erfrischt und energiegeladen aufwachen um fit in den Tag zu starten.

BEDIENUNGSÜBERSICHT

Drücken Sie **GLO** um die Hintergrundbeleuchtung zu aktivieren. Dieser Knopf wird auch verwendet um die Einstellungen des SLEEPTRACKERs® zu verändern.

Verwenden Sie den **DOWN** Knopf um SLEEPTRACKERs® Einstellungen anzupassen nachdem Sie **SET** drücken.

Drücken Sie **MODE** um durch die SLEEPTRACKER® Funktionen zu blättern: Zeit, Wecker, Aufwachzeitfenster, Schlafgehzeit und Datenabruf. Benutzen Sie die Knöpfe links um die Einstellungen jeder Funktion zu ändern. Drücken Sie **MODE** bis die Anzeige aufhört zu blinken, um Ihre aktualisierten Einstellungen zu speichern.

Drücken sie **SET** bis die Anzeige blinkt um SLEEPTRACKER® einzustellen. Benützen Sie die Knöpfe links um die Einstellungen zu verändern. Drücken sie **SET** um von Stunden zu Minuten zu Sekunden zu wechseln.

Bitte beachten Sie: Der SET Knopf kann langsam zu aktivieren erscheinen. Das ist vom Design beabsichtigt, damit es schwerer ist den Knopf während des Schlafes unabsichtlich niederzudrücken.

Es gibt einige erinnernswerte Dinge über die Knöpfe:

1) Wenn für 60 Sekunden kein Knopf gedrückt wird, kehrt der SLEEPTRACKER® automatisch zu der Zeit/Tag/Datumsanzeige zurück. (Ausnahme: Im DATA Modus, wartet der SLEEPTRACKER® zwei Minuten bevor er zu der Zeit/Tag/Datumsanzeige zurückkehrt.)

2) **Der SET Knopf muss zum Aktivieren ca. drei Sekunden lang gedrückt werden.** Diese Verzögerung verhindert, dass der Benutzer unbeabsichtigte Veränderungen vornimmt wenn er den Knopf zufällig im Schlaf niederdrückt.

3) Überbenützung der GLO Hintergrundbeleuchtung verkürzt die Lebensdauer der Batterie.

EINSTELLEN VON ZEIT, TAG UND DATUM

Um die Zeit, den Tag und das Datum einzustellen, drücken und halten sie SET bis die Datumsziffern blinken. Drücken Sie den linken oberen oder unteren Knopf um zu dem richtigen Datum zu wechseln. (Halten Sie den Knopf niedergedrückt um schneller zu wechseln) Dann drücken Sie wieder SET um zu den Minuten, Sekunden AM/PM/24-Stunden, Tag oder Datum zu gelangen. Um die Einstellungen zu speichern, drücken Sie MODE bis die Anzeige aufhört zu blinken.

2) Drücken Sie diese Knöpfe um die Einstellungen des SLEEPTRACKERs® zu verändern.

4) Drücken Sie **MODE** bis die Anzeige aufhört zu blinken, um Ihre Einstellungen zu speichern.

1) Um die Zeit, den Tag oder das Datum einzustellen, drücken Sie **SET** bis die Ziffern blinken.

3) Drücken Sie wieder **SET** um zu Jahr, Monat, Datum, Tag, Minute, Stunde, Sekunde oder AM/PM/24-Stunden zu wechseln.

EINSTELLEN DES WECKERS

Um den Wecker einzustellen, drücken Sie den MODE Knopf bis Sie die ALARM Anzeige erreichen, und dann drücken und halten Sie SET bis die Stundenziffer blinkt. Drücken Sie den linken Knopf um zur richtigen Stunde zu gelangen. Dann, drücken Sie SET, um die Minuten mit den gleichen Knöpfen einzustellen. Drücken Sie dann SET um AM, PM oder ein 24-Stunden Format auszuwählen. Um diese Einstellungen zu speichern, drücken sie MODE bis die Ziffern zu blinken aufhören. Dann drücken und halten Sie den oberen linken Knopf (GLO) bis •)). Um den Wecker zu stellen, drücken Sie den GLO Knopf zweimal bis ~~~ erscheint. Drücken Sie GLO dreimal um den Wecker auf Vibration ~~~ und läuten •)) zu stellen. Drücken Sie GLO viermal um den Wecker auszuschalten.

•)), ~~~, oder beide müssen eingeschaltet sein, so dass SLEEPTRACKER® Daten aufzeichnet oder um den Wecker zu aktivieren.

DEN LÄUTENDEN/VIBRIERENDEN WECKER AUSSCHALTEN

Der Wecker wird 30 Sekunden lang läuten und/oder vibrieren. Um ihn auszuschalten, drücken und halten Sie den DOWN Knopf. Drücken und halten Sie den GLO Knopf um Snooze bis zu der eingestellten Weckzeit zu aktivieren. (z.B., wenn die ALARM Zeit 7:00 ist, mit einem 20-Minuten-Fenster, könnte der Wecker um 6:52 klingeln, wenn ein fast-wach Moment eintritt. Drücken des GLO Knopfes stellt den Wecker bis 7:00 auf Snooze.)

BESTÄTIGEN, DASS DER WECKER GESTELLT IST

Wenn der Wecker gestellt ist, erscheinen [symbol 1], [symbol 2] oder beide [symbol 1] und [symbol 2] auf der Anzeige.

1) Drücken Sie MODE, um zu dem ALARM Fenster zu wechseln
3) Benützen Sie diese Knöpfe, um Ihre Weckzeit einzustellen. Sobald Sie die Stunde eingestellt haben, drücken Sie noch einmal SET um von
SLEEPTRACKER
AM
ALARM
7:00
4) Drücken Sie MODE bis die Ziffern aufhören zu blinken, um die Einstellungen zu speichern.
2) Drücken und halten Sie SET bis die

Bitte beachten Sie: Im ALARM Modus beleuchtet GLO die Anzeige nicht.

EINSTELLEN DES AUFWACHZEITFENSTERS

Stellen sie das Aufwachzeitfenster, damit SLEEPTRACKER® Sie zu Ihrem optimalen Augenblick, während eines angegebenen Zeitfensters, wecken kann. Zuerst, drücken Sie MODE um zu der WINDOW Anzeige zu gehen. Dann drücken und halten Sie SET bis die WINDOW Anzeigeziffern blinken. Benützen Sie den linken Knopf um diese Einstellung für einen normalen Wecker auf null zu setzen, oder erhöhen Sie sie bis zu maximal 90 Minuten, um den Zeitraum, während dem SLEEPTRACKER® Sie aufwecken kann, zu vergrößern. Ein 20-Minuten-Fenster ist bei einer ganzen Nacht Schlaf typischerweise angemessen. Drücken Sie MODE, bis die Anzeige aufhört zu blinken, um Ihre neuen Einstellungen zu speichern.

Bitte beachten Sie: Es könnte Zeiten geben, in denen sich während des Weckzeitfensters kein fast-wach Augenblick ereignet. Falls das passiert löst SLEEPTRACKER® den Wecker zu der vorgewählten Weckzeit aus. Je länger das Weckzeitfenster, desto wahrscheinlicher ist es, dass SLEEPTRACKER® einen optimalen Augenblick erkennt um den Wecker auszulösen.

DAS AUFWACHZEITFENSTER EINSTELLEN

1) Drücken Sie MODE um zu der WINDOW Anzeige zu wechseln.
3) Drücken Sie diese Knöpfe um das Zeitfenster, in dem SLEEPTRACKER® nach einem optimalen Aufwachmoment überwacht, zu verlängern oder zu verkürzen.
SLEEPTRACKER
WINDOW
:20
4) Drücken sie MODE bis die Ziffern aufhören zu blinken, um ihre aktualisierten Einstellungen zu speichern.
2) Drücken Sie SET bis die Ziffern blinken.

EINSTELLEN DER „TO BED“ ZEIT

Die TO BED Funktion Ihres SLEEPTRACKERs® ermöglicht es Ihnen, Ihre Schlafdaten während der Nacht aufzuzeichnen, damit Sie mehr über Ihr einzigartiges Schlafmuster erfahren können. Um Ihre Daten wahrheitsgetreu aufzuzeichnen, stellen Sie die TO BED Zeit am besten auf 30 Minuten nachdem Sie planen einzuschlafen. Sie können TO BED auch mit der „ein Druck“ Funktion einstellen. Falls Sie länger wach bleiben als die von Ihnen eingegebene TO BED Zeit, werden die Daten nicht wahrheitsgetreu aufgezeichnet bis Sie einschlafen, aber nach der geplanten TO BED Zeit einzuschlafen, wird die Fähigkeit des SLEEPTRACKERs® Ihre optimalen Aufwachmomente während des AUFWACHZEITFENSTERS zu finden, nicht beeinträchtigen. SLEEPTRACKER® kann bis zu einer Dauer von maximal 12 Stunden Daten aufzeichnen.

Um Ihre TO BED Zeit einzustellen, drücken Sie MODE bis Sie die TO BED Anzeige erreichen. Dann drücken und halten Sie SET, bis die Stundenziffer blinkt. Drücken Sie die Knöpfe links oben oder unten um zur gewünschten Stunde zu gelangen. Dann drücken Sie SET um zu den Minuten und dann zu AM/PM/24-Stunden zu wechseln, und stellen Sie diese nach Wunsch ein. Um Ihre Einstellungen zu speichern, drücken Sie MODE bis die Anzeige aufhört zu blinken.

Sie können die TO BED Zeit auch mit der „ein Druck” Funktion einstellen. Auf der TO BED Anzeige, drücken und halten Sie 3 Sekunden lang DOWN. SLEEPTRACKER® wird die TO BED Zeit automatisch 30 Minuten nach der momentanen Zeit stellen. Falls sie doch später zu Bett gehen sollten, gehen Sie zu der TO BED Anzeige und drücken und halten Sie DOWN nochmals 3 Sekunden lang um die TO BED Zeit automatisch 30 Minuten nach hinten zu verschieben.

DIE „TO BED“ ZEIT EINSTELLEN

3) Verwenden Sie diese Knöpfe um die Stunden, Minuten und das Format Ihrer voraussichtlichen TO BED Zeit einzustellen, damit SLEEPTRACKER® Ihre Daten aufzeichnen kann. Sobald Sie die Stunde eingestellt haben, drücken Sie wieder **SET** um von Stunden zu Minuten und zu dem AM/PM/24-Stunden Format zu gelangen.

1) Drücken Sie **MODE** um zu der TO BED Anzeige zu

4) Drücken Sie **MODE** bis die Anzeige aufhört zu blinken, um Ihre aktualisierten Einstellungen zu speichern. (Falls Ihre voraussichtliche TO BED Zeit sich verändert, drücken und halten Sie

2) Drücken Sie **SET** bis die Stundenziffer blinkt.

ABRUFEN DER SCHLAFDATEN

Um Ihre Schlafdaten zu überprüfen, drücken Sie MODE um zu der DATA REVIEW Anzeige zu wechseln. Benutzen Sie die linken Knöpfe um Ihre fast-wach Momente zu überprüfen.

Während Sie schlafen, zeichnet SLEEPTRACKER® Ihre fast-wach Momente auf, so, dass Sie in dem DATA REVIEW Modus einsehen können, wann sich diese Momente ereignet haben und was die durchschnittliche Zeit zwischen den Momenten war. Jeder fast-wach Moment wird in chronologischer Folge dargestellt, als „Data 1“, „Data 2“, etc. Am Ende dieser Reihenfolge stellt SLEEPTRACKER® **„Data A“, die durchschnittliche Zeit zwischen den fast-wach Momenten**, dar.

ÜBER DATA A

Data A kann Ihnen helfen festzustellen, wie tief Sie schlafen. Wenn die durchschnittliche Zeit zwischen den fast-wach Momenten, verglichen mit anderen Nächten, länger ist, haben Sie tiefer geschlafen; wenn sie vergleichsweise kurz ist, haben Sie schlechter geschlafen. Wenn Sie meistens zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen, sollte Ihr Schlafmuster gleichmäßig sein – und Data A ebenfalls.

Erinnern Sie sich, dass individuelle Schlafmuster unterschiedlich sein können; folgedessen kann auch Data A jedes Menschen unterschiedlich sein. Fast-wach Momente können häufig oder gelegentlich, sporadisch oder regelmäßig sein. Darüber hinaus können in einem Schlafzyklus mehrere fast-wach Momente geschehen. In einer typischen Nacht umspannt Data A des Durchschnittsmenschen 20-35 Minuten, aber Data A kann auch länger sein. Je länger Data A ist, desto weniger fast-wach Momente haben sie durchlebt, und desto besser haben Sie geschlafen.

Hier ist ein Beispiel wie SLEEPTRACKER® Ihre Schlafdaten aufzeichnet:

To Bed Zeit:	23:15	Data 10	04:36
Weckzeit:	07:00	Data 11	04:57
Aufwachzeitfenster:	20 Minuten	Data 12	05:24
Data 1	23:21	Data 13	06:10
Data 2	23:48	Data 14	06:22
Data 3	00:15	Data 15	06:37
Data 4	00:50	Data 16	06:37 Wecker läutet zur optimalen
Data 5	01:35		Zeit in dem Zeitfenster
Data 6	02:15	**Data A**	28:38 (28 Minuten und 38
Data 7	02:27		Sekunden, die durchschnittliche
Data 8	02:59		Zeit zwischen Ihren fast-wach
Data 9	04:01		Momenten)

ABRUFEN DER SCHLAFDATEN (FORTG.)

Um Ihre Schlafqualität am besten zu beurteilen, achten Sie darauf, ob sich Ihr Data A mit weiterlaufendem Gebrauch des SLEEPTRACKERs® verlängert, und verändern Sie Ihren Lebensstil um besser zu schlafen. Ein steigendes Data A bedeutet, dass Sie generell besser schlafen. Ein kürzeres DATA A muss allerdings kein Grund zur Sorge sein, wenn Ihre Daten anzeigen, dass Sie manchmal längere Tiefschlafphasen (d.h., Schlaf ungestört von fast-wach Momenten) inmitten mehrerer kürzerer Phasen, haben.

Um Ihre persönlichen Grundwerte zu finden, verfolgen Sie Ihre Daten 7-10 Nächte lang, um herauszufinden wie erholsam jede Nacht, verglichen mit den anderen, war. Je mehr fast-wach Momente aufgezeichnet werden (laut Ihrer individuellen Norm), desto weniger erholsam war Ihr Schlaf. Wenn Ihr Schlaf regelmäßig ist, kann es sein, dass Data A von einer Nacht zur nächsten nur einige Minuten variiert. Falls Data A jedoch deutlich von Ihren normalen Grundwerten abweicht, bedenken Sie, was Sie vor dem Schlafengehen gemacht haben, das Ihr Schlafmuster beeinflusst haben könnte. Faktoren wie Alkohol, Nikotin, Koffein, spätabendliche Bewegung, spätes Essen, scharfe Speisen, Temperatur, Beleuchtung und Geräusche, können Data A beeinflussen.

Nachdem SLEEPTRACKER® einen fast-wach Moment aufzeichnet, ignoriert er jeden weiteren Vorfall acht Minuten lang. Dies verhindert, dass SLEEPTRACKER® mehrere fast-wach Momente registriert, falls Sie nachts einmal kurz aufstehen sollten. Falls Sie länger aus dem Bett bleiben, wird SLEEPTRACKER® alle acht Minuten einen fast-wach Moment aufzeichnen, bis Sie zurück ins Bett gehen. Diese künstlichen Daten haben jedoch keinen Einfluss auf die Weckfunktion des SLEEPTRACKERs®, weil SLEEPTRACKER® den Wecker einfach bei dem ersten fast-wach Moment während des Aufwachzeitfensters auslöst.

1) Drücken Sie MODE, um zu DATA REVIEW zu gehen. „Data 1“ und eine aufgezeichnete Zeit erscheint. Das ist Ihr erster fast-wach
2) Drücken Sie diese Knöpfe, um Ihre Daten zu überprüfen.
3) Um Ihre Schlafdaten manuell zu löschen, drücken und halten Sie SET drei Sekunden lang im DATA REVIEW Modus.
SLEEPTRACKER
PM
DATA 1
11:52 35

BITTE BEACHTEN SIE: Weil die GLO Funktion im DATA REVIEW Modus mehrere Funktionen erfüllt, erscheint die Hintergrundbeleuchtung nicht.

VERWENDUNG DER SCHLAFDATEN SOFTWARE

Die SLEEPTRACKER® PRO Software ermöglicht es Ihnen, die Daten jeder Nacht herunter zu laden, damit Sie Ihre Schlafdaten verfolgen und Faktoren identifizieren können, die möglicherweise Ihren Schlaf beeinflussen.

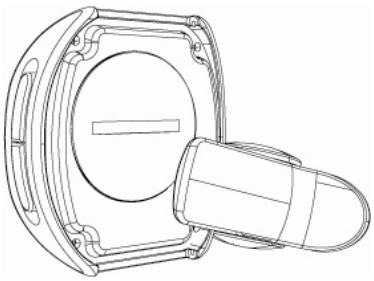
BITTE BEACHTEN SIE: Zurzeit kann die SLEEPTRACKER® Software nur auf Computern mit einem Microsoft Windows Betriebssystem installiert werden.

SOFTWAREINSTALLIERUNG

Um die SLEEPTRACKER® PRO Software zu installieren, legen Sie die inkludierte CD-ROM in das CD Laufwerk Ihres Computers. Sie werden eine Anzeige sehen, die Sie fragt, welche Sprache Sie installieren möchten. Wählen Sie die bevorzugte Sprache aus und die Software wird automatisch installiert.

Sobald die Software installiert ist, werden Sie die Anzeige „Beenden des SLEEPTRACKER® Pro Setup Assistenten“ sehen. Das Kästchen neben „USB Driver Installation starten“ und „SLEEPTRACKER® starten” wird abgehakt sein; entfernen Sie diese Häkchen nicht. Klicken Sie „Beenden“ und die Software wird sich öffnen. (BITTE BEACHTEN SIE: Ihr Computer wird SLEEPTRACKER® nur erkennen, wenn Sie die USB Driver installieren.)

Verbinden Sie jetzt das inkludierte USB Kabel mit Ihrem Computer. Stellen Sie Ihren SLEEPTRACKER® auf die DATA Anzeige, auf dem er zwei Minuten bleiben wird. Danach verbinden Sie die Uhr mit dem USB Kabel, indem Sie die dreizackige Klammer in die drei Löcher an der Hinterseite der Uhr stecken, wie gezeigt:



Jetzt sind Sie bereit Ihre Schlafdaten in die Software herunter zu laden.

EINGABE IHRER SCHLAFDATEN

Sobald Sie die SLEEPTRACKER® PRO Software gestartet haben, **stellen Sie die Uhr auf die DATA Anzeige**, auf der sie zwei Minuten bleiben wird. Verbinden Sie SLEEPTRACKER® mit Hilfe des USB Kabels mit Ihrem Computer. Jetzt sind Sie bereit Ihre Schlafdaten einzugeben. Öffnen Sie die Software und klicken Sie auf den „Schlafeintrag hinzufügen“ Knopf. VERSICHERN SIE SICH, DASS DIE UHR AUF DIE DATA ANZEIGE GESTELLT IST. Wenn das USB Kabel richtig angeschlossen ist, werden Sie eine „Fertig“ Anzeige sehen. Klicken Sie „OK“ und die Uhr wird die Felder automatisch mit Ihren Schlafdaten ausfüllen. Das Textfeld beinhaltet die Zeiten Ihrer fast-wach Momente der Nacht, als Data 1, Data 2, etc. aufgelistet.

VERWENDUNG DER SCHLAFDATEN SOFTWARE (FORTG.)

Klicken Sie auf „Weiter" um weitere Schlafdaten über Ihren Schlafeintrag hinzuzufügen, oder klicken Sie auf „Speichern" um Ihre Daten einzugeben und zu speichern. Sie werden eine Liste von Faktoren sehen, welche Ihren Schlaf beeinflussen können. Zur rechten Seite jedes Kästchens ist ein Zeichen, welches auf Ihrer Schlaftabelle erscheint, um den jeweiligen Faktor zu repräsentieren. Haken Sie alle zutreffenden Faktoren ab, und wählen Sie Ihre Stimmung aus –energiegeladen, neutral oder müde– als Sie an diesem Tag aufgewacht sind.

Klicken Sie erneut auf „Weiter" um Notizen über Ihren Schlaf hinzuzufügen, oder klicken Sie auf „Speichern" um die Schlafdatentabelle mit Ihren Daten auszufüllen und zu beenden. (Sie können während der Eingabe der Schlafdaten jederzeit auf „Zurück" klicken um zu dem vorherigen Bildschirm zurückzukehren.)

Bitte beachten Sie: Sie können Ihre Schlafdaten auch manuell eingeben, ohne Ihre Uhr anzuschließen. Klicken Sie einfach auf „Schlafeintrag hinzufügen", anstatt einer „Fertig" Anzeige, werden Sie die Nachricht „SLEEPTRACKER® Gerät nicht gefunden" sehen. Klicken Sie auf „OK" und Sie werden zu dem „Schlafeintrag bearbeiten" Modus wechseln, in dem Sie die, von Ihrem SLEEPTRACKER® aufgezeichneten Daten, manuell eintragen können.

LESEN DER SCHLAFDATEN

Die Schlafdatentabelle stellt die Daten für Ihren Schlaf, nach Datum geordnet, dar. So lesen Sie die Tabelle, von links nach rechts:

1) Das Datum für **die Daten jeder Nacht** ist in der ganz linken Spalte aufgelistet. Um diese zu bearbeiten, zu löschen oder zu überprüfen, oder um die Details einer bestimmten Nacht zu sehen, bewegen Sie Ihre Maus über dieses Datum; wenn das Datum rot wird, klicken Sie auf das Datum um die Daten zu überprüfen.

2) Die Spalte rechts neben der Datenspalte ist die **Stimmungsspalte**, die Ihre Stimmung an dem Tag beim Aufwachen zeigt.

3) Rechts neben der Stimmungsspalte ist die **Schlafdatentabelle**. Die **horizontalen Linien** in der Tabelle zeigen die Zeiten an, in denen Sie schlafen gegangen sind, aufgewacht sind und wie lange Sie geschlafen haben. Jeder **vertikale Strich** auf der Linie stellt einen fast-wach Moment dar. Bewegen Sie die Maus über die Striche um die Zeiten Ihrer fast-wach Momente zu sehen.

Am rechten Ende der vertikalen Linie sehen Sie einen **orangefarbigen Bereich**. Der orange Bereich stellt Ihr Schlafzeitfenster dar. Der **weiße Bereich in dem orangen Bereich**, umspannt die Zeit zwischen der Sie aufgewacht Sind und die Zeit, zu welcher der Wecker zum läuten eingestellt war. Falls kein weißer Bereich aufscheint, dann sind Sie nicht während des Aufwachzeitfensters aufgewacht, sondern zu dem eingestellten Wecker.

VERWENDUNG DER SCHLAFDATEN SOFTWARE (FORTG.)

4) Die Spalte **Data A** zeigt die durchschnittliche Zeit zwischen den fast-wach Momenten, in einer bestimmten, Nacht an.

5) In der Spalte, gekennzeichnet **Faktoren**, sehen Sie, die von Ihnen eingegebenen Faktoren, welche die Qualität Ihres Schlafes in jeder Nacht beeinflusst haben könnten. Sie können einsehen was jedes Zeichen repräsentiert, indem Sie Ihre Maus über die oberste, horizontale Reihe mit den ganzen Zeichen bewegen.

Die oberste Reihe der Tabelle, gekennzeichnet **„Durchschnittswerte"**, zeigt die Schlafdurchschnitte Ihrer gesamten eingetragenen Daten. Die vertikale Linie umspannt die durchschnittliche Zeit in der Sie schlafen gegangen sind, bis zu der durchschnittlichen Zeit zu der Sie aufgewacht sind. Die Data A Spalte in dieser Reihe zeigt die durchschnittliche Zeitspanne zwischen Ihren fast-wach Momenten Ihrer gesamten eingetragenen Daten. Sie können die Durchschnittswerte pro Woche (die letzten sieben Kalendertage), pro Monat (die letzten 30 Kalendertage), oder für die gesamten, von Ihnen eingetragenen, Schlafdaten ansehen.

Sie können Ihre besten Nächte –und deren Durchschnittswerte- ansehen, in dem Sie den "Beste Schlafsessions" Knopf, links unten auf dem Schlafdaten Bildschirm, anklicken. Um Ihre schlechtesten Nächte und deren Durchschnittswerte anzusehen klicken Sie auf „Schlechteste Schlafsessions," links unten auf dem Schlafdaten Bildschirm.

ANPASSEN DER SCHLAFANSICHTEN

Sie können die Darstellung Ihrer Schlafdaten individuell anpassen. Benutzen Sie den **View Modus** um die Durchschnittswerte Ihrer Schlafdaten pro Woche, Monat, oder „alle" zu sehen. Mit derselben Funktion können Sie auch aussuchen ob Sie Ihre Daten im AM/PM oder im 24-Stunden Format sehen.

Sie können auch auswählen bestimmte Datenkategorien auszublenden. Um die Stimmungsdaten auszublenden, drücken Sie auf den „Stimmung Ausblenden" Knopf, ganz oben. Klicken Sie auf den „Stimmung Einblenden" Knopf, um die Stimmungsansicht wieder herzustellen. Um die Data A Spalte auszublenden, klicken Sie auf den „Tiefschlafdurchschnitt" Knopf. Um Ihre Faktoren auszublenden, klicken Sie auf den „Faktoren" Knopf.

DATEN EINER NACHT BEARBEITEN/LÖSCHEN

Um die Daten einer Nacht zu bearbeiten oder zu löschen, bewegen Sie Ihre Maus über die Daten auf dem Hauptbildschirm der SLEEPTRACKER® Software. Das Datum befindet sich links neben dem Stimmungszeichen. Klicken Sie auf das Datum, wenn es orange ist und Sie werden auf den „Schlafeintrag bearbeiten" Bildschirm gelangen, auf dem Sie die Daten entweder bearbeiten oder löschen können.

VORSICHTSMAßNAHMEN UND WARNUNGEN

Bitte beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen und Warnungen, um sicherzustellen, dass Sie von Ihrem SLEEPTRACKER® die bestmöglichen Resultate erlangen.

- SLEEPTRACKER® ist ein empfindliches Gerät. Fehlbenutzung oder Gewaltanwendung können die Funktionstüchtigkeit beeinträchtigen und die Garantieleistung oder Gewährleistung des Herstellers ausschließen.
- SLEEPTRACKER® ist wasserdicht bis zu einer Tiefe von 10 Metern.
- Innovative Sleep Solutions, LLC, der Hersteller von SLEEPTRACKER®, empfiehlt die Batterie nur von einem qualifizierten Fachmann auswechseln zu lassen oder an SLEEPTRACKER® zurückzusenden. Der unsachgemäße Austausch der Batterie kann der Uhr schaden und zu dem Verlust der Garantie führen. SLEEPTRACKER® benötigt eine CR2032 Batterie.
- SLEEPTRACKER®® sollte nicht für beabsichtigten Schlafentzug verwendet werden. Ärzte empfehlen acht Stunden Schlaf pro Nacht.
- SLEEPTRACKER® wurde nicht zur Behandlung von Schlafstörungen entwickelt. Wenn Sie denken, dass an Schlafstörungen leiden oder schlafbedingte Gesundheitsprobleme haben, wenden Sie sich bitte sofort an einen Arzt.

GARANTIE-, RÜCKGABE- UND BATTERIEINFORMATION

Innovative Sleep Solutions, LLC, der Hersteller von SLEEPTRACKER®, stellt eine Garantie von einem (1) Jahr gerechnet ab dem Erwerb des SLEEPTRACKERs®, aus, welche garantiert, dass SLEEPTRACKER® Material- oder Herstellungsfehlerfrei ist. Sollte sich der SLEEPTRACKER® dennoch als defekt herausstellen und von Ihnen eingeschickt worden sein, behält sich Sleep Solutions, LLC vor, den SLEEPTRACKER® mit neuen oder erneuerten Teilen zu reparieren oder durch das gleiche, oder ein vergleichbares, Modell zu ersetzen.
Senden Sie das Gerät bitte an:
Sleeptracker SEC Europe
c/o Schuetz Marketing Services, Plenergasse 13, 1180 Wien, Österreich.

SLEEPTRACKER® ist CE-, RoHS, und noWaste-zertifiziert.

Austausch oder Reparatur des SLEEPTRACKER® sind im Rahmen der Garantie kostenlos. Als Vorraussetzung dieser Garantie, müssen Sie die Originalrechnung oder die Erwerbsinformationen wie Geschäft und deren Adresse, mit einem Begleitschreiben mit einer Beschreibung des Fehlers, gemeinsam mit Ihrem SLEEPTRACKER® einschicken.

Diese Garantie deckt nicht:

1. Reparatur, Austausch oder Ersatzteile nach dem Ablauf der Garantiezeit.

2. SLEEPTRACKER® die nicht bei einem autorisierten Händler erworben wurden.

3. Beschädigungen oder Defekte durch unsachgemäße Bedienung oder missbräuchliche Benutzung (inklusive Reparaturen oder Veränderungen die nicht von einem, durch Innovative Sleep Solutions, LLC, autorisierten Händler durchgeführt wurden – Nachweis erforderlich!)

4. Uhrglas, Armband, Uhrgehäuse, Zubehör oder Batterie. Dem Käufer können Reparaturen oder Ersatz dieser Teile in Rechnung gestellt werden.

Diese Garantie räumt dem Käufer von SLEEPTRACKER® gewisse juristische Rechte ein. Unabhängig davon kann der Käufer weitere länderspezifische Rechte erhalten.

Die ausländische Garantie ist exklusiv und ersetzt jegliche andere schriftliche, mündliche oder implizierte Zusicherung von Qualität und Funktion. Sämtliche andere Ansprüche, inklusive jeglicher implizierter Zusicherungen, bezüglich Gebraustüchtigkeit oder Tauglichkeit für bestimmte Zwecke, werden hiermit abgelehnt. In keinem Fall sind Innovative Sleep Solutions, LLC oder seine Kooperationspartner (z.B. Distributoren) für jegliche spezielle, indirekte, zufällige oder kausale Schäden, weder auf Grund von Verträgen, Schadensersatz, Fahrlässigkeit, Kausalhaftung, noch anderen Gründen, verantwortlich. Sollten einzelne Klauseln der Garantie gegen nationales Recht stehen, gilt das Internationale Recht.

SLEEPTRACKER SEC EUROPE

www.sleeptracker.info

Innovative Sleep Solutions, LLC behält sich das Recht vor, die Produktspezifikationen ohne Ankündigungen zu verändern.